



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



OCMYB

वर्ष -12 अंक - 150

प्रयागराज, सोमवार 28 सितम्बर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

विदेश मंत्री बोले- आतंकवाद के खिलाफ हमारी जीरो टॉलरेंस नीति,सीमा पार कोई सरकार इसमें शामिल तो उसे जिम्मेदार ठहराना होगा, यह हम सबके लिए चुनौती

न्यूयॉर्क। भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर ने शनिवार को पाकिस्तान का नाम लिए बिना कहा कि आतंकवाद के खिलाफ हमारी जीरो टॉलरेंस नीति जारी रहेगी। सीमा पार कोई सरकार इसमें शामिल तो उसे जिम्मेदार ठहराना होगा। यह पूरी दुनिया के लिए चुनौती है। आतंकवाद के खिलाफ आत्मरक्षा के भारत के अधिकार का इस्तेमाल किया जाएगा। आतंकवाद और दोस्ती-सद्भावना साथ नहीं चल सकते। आतंकवाद फैलाने वाले को अपना रवैया बदलना होगा। जयशंकर न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) के 81वें सेशन को संबोधित कर रहे थे। जयशंकर ने फिलिस्तीन के लिए अलग देश बनाने का समर्थन किया:- जयशंकर ने फिलिस्तीन के लिए अलग देश बनाने का समर्थन किया। उन्होंने ट्र-नेशन सॉल्यूशन यानी दो-राष्ट्र समाधान की बात कही। इसके तहत इजराइल और फिलिस्तीन, दोनों के लिए अलग-अलग स्वतंत्र देश बनाने का प्रस्ताव

है, ताकि दोनों के लोग शांति और सुरक्षा के साथ रह सकें। उन्होंने यह भी कहा कि भारत फिलिस्तीनी लोगों के लिए मानवीय सहायता

सबसे बड़ी चिंता: संघर्ष और टकराव हमारी सबसे बड़ी चिंता बने हुए हैं। शांति बनाए रखने में असमर्थता न केवल सुरक्षा को कमजोर कर



और राहत प्रयासों में योगदान दे रहा है। जयशंकर के इस भाषण का वीडियो फिलिस्तीन भी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट किया। जयशंकर की स्पीच की 3 बड़ी बातें: कहा- समुद्र में जहाजों को निशाना बनाया जाना स्वीकार नहीं-संघर्ष और टकराव हमारी

रही है, बल्कि प्रगति के लिए खतरा पैदा कर रही है। पूरी दुनिया में इसका असर देखा जा सकता है। जहाजों को निशाना बनाया जाना स्वीकार नहीं: इस साल हम खाड़ी क्षेत्र में एक संघर्ष देख रहे हैं, जो पहले से ही कठिन स्थिति को और गंभीर बना रहा है। हम आपस में

जारी इस लड़ाई को लेकर बेहद चिंतित हैं। अंतरराष्ट्रीय जलमार्गों से गुजरने वाले जहाजों और समुद्री यात्रियों को निशाना बनाया जाना पूरी तरह अस्वीकार्य है।

दुनिया लगातार खतरों का सामना कर रही: भारत इस स्थिति को सुधारने के लिए हरसंभव प्रयास करने को तैयार है, खासकर खाद्य और ऊर्जा सुरक्षा के संबंध में। हमें यह समझना होगा कि शांति का मतलब केवल युद्ध की अनुपस्थिति नहीं है। यदि दुनिया लगातार खतरों और दबावों का सामना करती रहेगी, तो हम वास्तव में एक खाई के किनारे खड़े होंगे। जयशंकर ने एक दिन पहले पाकिस्तानी पत्रकार को फटकारा था:- जयशंकर ने कहा, कल आतंकवाद के समर्थक देश से जुड़े एक व्यक्ति ने इस महासभा के सामने तथ्यों को गलत तरीके से पेश किया। आतंकवाद को सामान्य बनाने और उसके परिणामों से बचने के लिए तर्क दिए गए, लेकिन इसे स्वीकार नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी बोले- सर्जिकल स्ट्राइक के 10 साल पूरे-यह दहशतगर्दी के खिलाफ भारत की नई नीति का उदाहरण था, आगे भी मुहताड़ जवाब देंगे

नयी दिल्ली। पीएम नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' के 138वें एपिसोड में सर्जिकल स्ट्राइक के 10 साल पूरे होने का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि 28-29 सितंबर 2016 को भारतीय सेना ने एलओसी पार कर पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर कार्रवाई की थी। मोदी ने इसे आतंकवाद के खिलाफ भारत की नई नीति का उदाहरण बताया। उन्होंने कहा कि आतंकवाद के कारण भारत ने लंबे समय तक दर्द झेला है। सर्जिकल स्ट्राइक इसी के खिलाफ निर्णायक जवाब था। मोदी ने बालाकोट एयर स्ट्राइक और ऑपरेशन सिंदूर का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि भारत ने अपना रुख बार-बार साफ किया है। आतंकवादी भारत पर हमला करेंगे तो उन्हें करारा जवाब दिया जाएगा। मोदी ने कहा कि आज का भारत आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति पर चल रहा है। उन्होंने 2008 के दिल्ली सीरियल ब्लास्ट और 26/11 मुंबई हमले को भी याद किया।

साथ ही 9/11 हमले के 25 साल पूरे होने का जिक्र किया। उन्होंने वर्ल्ड ट्रेड सेंटर हमले में मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि दी। पीड़ित

आग्रह किया था कि इसके लिए अपना समय जरूर निकालें। जनगणना वेग लिए अपनी जानकारी स्वयं दर्ज करने की यह



परिवारों के प्रति संवेदना भी जताई। मन की बात के 138वें एपिसोड की बड़ी बातें- जनगणना हम सबका राष्ट्रीय दायित्व: पीएम मोदी ने कहा कि जनगणना हम सबका राष्ट्रीय दायित्व है। मैंने 15 अगस्त को भी देशवासियों से

महत्व का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि गांधी जी ने जीवन के कई मंत्र दिए, जिनमें स्वच्छता भी शामिल है। उन्होंने आगे कहा कि सोशल मीडिया पर स्वच्छता से जुड़े कई तस्वीरें, वीडियो और रील्स सामने आती हैं। उनके छोटे से प्रयास से पूरा समाज जुड़ रहा है। नशा मुक्ति अभियान से जुड़े युवा: देशभर में युवाओं ने नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाया है।

मेरा भारत के तहत एंथम, स्लोगन राइटिंग और नुक्कड़ नाटक जैसी प्रतियोगिताएं हुईं। सोशल मीडिया के जरिए युवा नशा मुक्त युवा का संदेश भी लोगों तक पहुंचा रहे हैं। अभियान के तहत 100 शहरों में स्वास्थ्य जांच और ध्यान शिविर जैसी गतिविधियां भी होंगी। गणेश जी थाईलैंड में भी लोकप्रिय: गणेश जी की भक्ति भारत तक सीमित नहीं, थाईलैंड में भी लोकप्रिय है। वहां भगवान गणेश की पूजा का फिफ्टेन के रूप में की जाती है।

सुविधा बहुत आसान है। आप अपने मोबाइल से ही अपनी और अपने परिवार की जानकारी दर्ज करा सकते हैं। स्वच्छता के महत्व का जिक्र: पीएम मोदी बोले ने 2 अक्टूबर को महात्मा गांधी की जयंती के मौके पर स्वच्छता के

रिपोर्ट- अस्पताल के मलबे से मिले थे मुजतबा खामेनेई, जहां भर्ती थे अमेरिका ने वहीं हमला किया

तेहरान/न्यूयॉर्क। ईरान के सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई को

गया। इसके बाद अमेरिका ने इस अस्पताल पर भी हमला कर दिया।



अमेरिकी हमले के बाद अस्पताल के मलबे से निकाला गया था। अमेरिकी अखबार न्यूयॉर्क पोस्ट ने ईरान की असेंबली ऑफ एक्सपर्ट्स के सदस्य मोहसेन हैदरी के हवाले से यह रिपोर्ट दी है। रिपोर्ट के मुताबिक 28 फरवरी को अमेरिका-इजराइल के शुरुआती हमले में मुजतबा घायल हो गए थे। इसके बाद उन्हें तेहरान के एक अस्पताल में भर्ती कराया

हैदरी के मुताबिक खामेनेई को अस्पताल के मलबे से निकालकर अज्ञात जगह ले जाया गया। तब से खामेनेई सार्वजनिक रूप से दिखाई नहीं दिए। हालांकि 8 अगस्त को एक वीडियो सामने आया था जिसमें वे लोगों से बात करते हुए दिखाई दिए थे। इतना ही नहीं, रिपोर्ट के मुताबिक सुप्रीम लीडर चुने जाने की जानकारी भी उन्हें खुद नहीं थी। ईरानी टीवी

पर घोषणा होने के बाद उन्हें अपने सुप्रीम लीडर बनने की खबर मिली। चुनाव के दौरान असेंबली पर भी हमले का दावा-ईरान में सुप्रीम लीडर चुनने की जिम्मेदारी एक्सपर्ट्स असेंबली की होती है। न्यूयॉर्क पोस्ट के मुताबिक, हमलों के दौरान इस संस्था के काम स्थित सचिवालय को भी निशाना बनाया गया था।

रिपोर्ट में दावा किया गया है कि बमबारी में 8 लोगों की मौत हुई और नए सुप्रीम लीडर के चयन से जुड़े दस्तावेज नष्ट हो गए। इसके बाद असेंबली के सदस्यों ने कागज पर वोट लिखे और एक गुप्त कमरे में जाकर चुनाव की प्रक्रिया पूरी की। हैदरी ने कहा कि मुजतबा खामेनेई का नाम सबसे पहले उन्होंने ही प्रस्तावित किया था। उनके मुताबिक, असेंबली को जानकारी मिली थी कि मुजतबा सुरक्षित हैं और नेतृत्व संभाल सकते हैं। इसलिए उन्हें नया सुप्रीम लीडर चुना गया। मुजतबा के पक्ष में 50 सदस्यों ने वोट किया था:-न्यूयॉर्क पोस्ट के अनुसार, 59 में से 50 सदस्यों ने मुजतबा के पक्ष में वोट दिया। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

नेपाल में एक बार फिर से बाढ़/लैंडस्लाइड में 6 की मौत, घर-पुल बहे, रास्ते बंद, एक महीने पहले आई बाढ़ में 1453 मौतें, 5500 से ज्यादा लापता

काठमांडू। नेपाल में लगातार बारिश के बीच बाढ़ और भूस्खलन से हालात बिगड़ गए हैं। अब तक 6 लोगों की मौत हो चुकी है।



बागलुंग जिले में भूस्खलन से एक घर मलबे में दब गया। हादसे में एक महिला और उसके तीन बेटों की मौत हो गई। पात्पा जिले में 2 लोग मारे गए हैं। वहीं, बाढ़ और भूस्खलन से कई घर और पुल बह गए हैं। कई जगह हाईवे बंद होने से आवाजाही प्रभावित हुई है। बुटवल में बाढ़ प्रभावित इलाकों से 1,000 से ज्यादा लोगों को सुरक्षित निकाला गया है। इससे पहले 26 अगस्त को भोटेकोशी नदी में आई बाढ़ में 1453 लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि 5500 से ज्यादा लोग अभी भी लापता हैं। खतरे के निशान से 2 मीटर ऊपर बह रही नारायणी नदी-लगातार बारिश के

रही थी। यह खतरे के निशान से 2 मीटर ऊपर है। अधिकारियों ने नदी का जलस्तर और बढ़ने की आशंका जताई थी। बुटवल में बाढ़ के खतरे को देखते हुए करीब 200 परिवारों को उनके घरों से हटाया गया। कई इलाकों में बाढ़ का पानी भरने से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। निचले इलाकों में रहने वाले लोगों को सतर्क रहने को कहा गया है। हाइड्रोपावर प्रोजेक्ट बंद, फसलों को नुकसान- बाढ़ का असर बिजली उत्पादन पर भी पड़ा है। कई हाइड्रोपावर प्रोजेक्ट में बिजली उत्पादन रोकना पड़ा है। इनमें 140 मेगावाट का कालीगंडकी, 25 मेगावाट का अपर मादी, 44

मेगावाट का सुपर मादी, 20 मेगावाट का नामार्जुन मादी और 40 मेगावाट का सेती रिवर प्रोजेक्ट शामिल हैं। 220 किलोवाट की कालीगंडकी कॉरिडोर ट्रांसमिशन लाइन के दो टावर गिर गए हैं। कई जगहों पर ट्रांसमिशन और डिस्ट्रीब्यूशन लाइनों को भी नुकसान पहुंचा है। कई इलाकों में खेतों में पानी भरने से फसलों को नुकसान पहुंचा है। मनांग जिले में हिमस्खलन से 10 लापता:-नेपाल के मनांग जिले के नार-फू क्षेत्र में 7,126 मीटर ऊंचे हिमलुंग हिमाल पर हिमस्खलन हुआ है। इसके बाद पर्वतारोहियों और सपोर्ट स्टाफ समेत 10 लोगों का पता नहीं चल रहा है। एक्सपर्टिजेशन ऑपरेटर्स एसोसिएशन नेपाल के महासचिव ऋषि भंडारी ने रविवार को घटना की पुष्टि की। भंडारी के मुताबिक, लापता लोगों में 2 इमेजिन नेपाल प्राइवेट लिमिटेड से और 8 हिमालयन हॉलीडेज नेपाल से जुड़े हैं। नेपाल के पर्यटन विभाग के महानिदेशक रामकृष्ण लामिछाने ने बताया कि विभाग स्थिति पर करीब से नजर रख रहा है। अधिकारी घटना से जुड़ी ज्यादा जानकारी जुटा रहे हैं और लापता लोगों का पता लगाने तथा उन्हें बचाने के प्रयासों की जानकारी ले रहे हैं।

रूस का यूएनएससी में भारत की स्थायी सदस्यता का समर्थन, जर्मनी-जापान का विरोध किया, सुरक्षा परिषद में 5 परमानेंट मेंबर, भारत 8 बार अस्थायी सदस्य रहा

न्यूयॉर्क। रूस ने संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद (यूएनएससी) में भारत की स्थायी सदस्यता का समर्थन किया। रूसी विदेश मंत्री



सर्गेई लावरोव ने कहा कि सुरक्षा परिषद में एशिया, अफ्रीका और लैटिन अमेरिका का प्रतिनिधित्व बढ़ाना चाहिए। हम ब्राजील और भारत की स्थायी सदस्यता की उम्मीदवारी का समर्थन करते हैं। लावरोव ने सुरक्षा परिषद में पश्चिमी देशों को अतिरिक्त सीटों

का विरोध किया। उन्होंने खासतौर पर जर्मनी और जापान का नाम लेते हुए उन पर 'सैन्यवाद और बदले की भावना की ओर बढ़ने का विरोध किया। उन्होंने खासतौर पर जर्मनी और जापान का नाम लेते हुए उन पर 'सैन्यवाद और बदले की भावना की ओर बढ़ने

आबादी भारत में रहती है। 142 करोड़ जनसंख्या के साथ भारत दुनिया का सबसे ज्यादा आबादी वाला देश है। यूएनएससी में इतनी बड़ी आबादी का रिप्रेजेंटेशन होना जरूरी है। पिछले एक दशक में भारत की औसतन सालाना विकास दर 7फीसदी से ज्यादा रही है। यह चीन के बाद किसी भी दूसरे बड़े देश की तुलना में सबसे ज्यादा है। इस आर्थिक ताकत को यूएनएससी में नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। भारत परमाणु शक्ति संपन्न है, लेकिन वो इसका दिखावा नहीं करता। अगर भारत को सुरक्षा परिषद में शामिल किया जाता है तो परमाणु निरस्त्रीकरण प्रोग्राम में वह अहम भूमिका निभा सकता है। इंटरनेशनल थिंक टैंक 'अटलांटिक काउंसिल' के सर्वे के मुताबिक यदि अगले एक दशक में यूएनएससी का विस्तार होता है तो उसमें सबसे ज्यादा मौके भारत के लिए होंगे। एक्सपर्ट्स के बीच कराए गए सर्वे के अनुसार, भारत के स्थायी सदस्य बनने की संभावना 26फीसदी रहेगी। भारत की स्थायी सदस्यता की मांग 1990 से जारी-भारत की यूएनएससी में स्थायी सदस्यता की मांग 1990 के दशक से उठती रही है। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

बैकॉक में बाढ़- गाड़ियां डूबीं, बसों अंदर भरा पानी, सड़कों पर घूम रहे विषाक्तजीव, 50 जिले में इमरजेंसी घोषित-पीएम लंदन यात्रा छोड़कर लौटे

बैकॉक। थाईलैंड की राजधानी बैकॉक में भारी बारिश के बाद बाढ़ से हालात बिगड़



गए हैं। सड़कों पर पानी भरने से गाड़ियां डूब गईं और बसों में भी पानी घुस गया। कई इलाकों में लोग कमर तक भरे पानी से गुजरने को मजबूर हैं। इस बीच, बाढ़ के पानी में सांप दिखाई देने की तस्वीरें और वीडियो भी सामने आए हैं। प्रशासन ने शहर के सभी 50 जिलों में इमरजेंसी घोषित की है। मौसम विभाग ने 27 सितंबर तक भारी बारिश की चेतावनी दी है। बैकॉक में बाढ़ का संकट बढ़ने पर थाईलैंड वें प्रधानमंत्री अनुत्तिन चार्नवीराकुल लंदन का दौरा बीच में छोड़कर देश लौट आए हैं। बाढ़ के कारण पूर्वी बैकॉक के कई इलाकों में लोग घुटनों और कमर तक भरे पानी से गुजरते नजर आए। कुछ लोग पानी में फंसी मोटरसाइकिलों को धकेलते दिखे, जबकि कई सड़कों पर कारें आधी डूबी हुई थीं। जलभराव वाले इलाकों में लोगों को सावधानी बरतने की सलाह दी गई है। कुछ दुकानों में जरूरी सामान की कमी भी सामने आई है। लोग खाने-पीने की चीजें खरीदने के लिए दुकानों पर पहुंच रहे हैं। प्रशासन ने लोगों से घरबाने की जरूरत नहीं होने की अपील की है। सोमवार को स्कूल बंद रखने का फैसला भी लिया गया है। बैकॉक के बाहर पत्रकारों के मुताबिक, बाढ़ प्रभावित लोगों के लिए 233 अस्थायी राहत शिविर

बनाए गए हैं। इनमें करीब 4200 लोग शरण ले चुके हैं। प्रधानमंत्री अनुत्तिन चार्नवीराकुल लंदन का

दौरा बीच में छोड़कर बैकॉक लौट आए हैं। थाईलैंड के आपदा रोकथाम और राहत विभाग के मुताबिक, शनिवार को देश के 21 प्रांतों में भी बाढ़ जैसे हालात हैं। मौसम विभाग ने रविवार को देश के ज्यादातर हिस्सों में भारी से बहुत भारी बारिश का अनुमान जताया है। इससे बाढ़ की स्थिति और बिगड़ने की आशंका है।

हालांकि, कुछ इलाकों में बारिश कम होने के बाद प्रशासन ने पानी निकालने का काम तेज कर दिया है। अधिकारियों के मुताबिक, बारिश नहीं हुई तो जलस्तर धीरे-धीरे घट सकता है। बैकॉक के ड्रेनेज और सीवरेज विभाग के आंकड़ों के मुताबिक, सितंबर में सामान्य से ज्यादा बारिश हुई है। 1 से 25 सितंबर के बीच राजधानी में 487 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई। 1991 से 2020 के बीच इसी अवधि का औसत करीब 269 मिलीमीटर था। बैकॉक में बारिश का मौसम सितंबर में अपने चरम पर होता है। हालांकि, कई लोगों ने कहा कि इस बार हालात सामान्य से ज्यादा खराब हैं। 63 वर्षीय निवासी अनुत्तिन मीचासनान ने कहा, 'मैं यहां कई वर्षों से रह रहा हूँ, लेकिन ऐसा कभी नहीं देखा। कई दिनों तक लगातार बारिश होती रही।'

ट्रम्प ने ईरान का जंग खत्म करने का प्रस्ताव ठुकराया, बोले- वे मुश्किल में, तभी होर्मुज खोलना चाहते

न्यूयॉर्क। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने ईरान का युद्ध खत्म करने और होर्मुज खोलने का प्रस्ताव ठुकरा दिया है। ट्रम्प ने शनिवार को कहा कि ईरान मुश्किल में है, इसलिए वह तुरंत होर्मुज खोलना चाहता है। ट्रम्प ने व्हाइट हाउस के बाहर पत्रकारों से कहा कि ईरान समझौता करना चाहता है, क्योंकि वह बुरी तरह हार रहा है और उसके पास पैसा नहीं आ रहा। उन्होंने कहा कि ईरान की कमाई होर्मुज से होने वाले कारोबार पर निर्भर है।

उन्होंने दावा किया कि अमेरिका ने इस समुद्री रास्ते पर सैन्य इतिहास की सबसे बड़ी नाकबंदी की है, जो लोहे की दीवार जैसी है। दूसरी ओर, ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघवी ने रविवार को कहा कि युद्ध का हल सिर्फ बातचीत से निकल सकता है। ईरान ने 7 दिन में होर्मुज खोलने का फान दिया था:-ईरान ने विदेश मंत्री अब्बास अराघवी के जरिए कतर के जरिए अमेरिका को 7 दिन का रॉडमैप भेजा था। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

और 4 महिलाएं शामिल हैं। घटना दक्षिण अफ्रीका के जोहान्सबर्ग के दक्षिण-पश्चिम में स्थित वेडेला टाउनशिप की है। रॉयटर्स के मुताबिक, घटना शनिवार रात करीब 9:30 बजे गौतेंग में हुई। गोलीबारी से पहले लोग पार्टी कर रहे थे। इस दौरान हमलावर एके-47 लेकर आए और फायरिंग कर दी। पुलिस ने आरोपियों की तलाश के लिए बड़े पैमाने पर अभियान शुरू किया है। न्यूज वेबसाइट दि साउथ अफ्रीका के मुताबिक पिछले एक साल में यानी 27 सितंबर 2025 से 26 सितंबर 2026 तक 21 मास शूटिंग

पुलिस के मुताबिक 8 अज्ञात हमलावर बार में पहुंचे और बाहर बैठकर शराब पी रहे लोगों पर गोली चलाया शुरू कर दिया। इसके बाद हमलावर बार के अंदर घुसे और वहां मौजूद लोगों पर भी फायरिंग की। गोलीबारी क्यों की गई इसकी वजह अभी सामने नहीं आई है। पुलिस ने बताया कि हमलावरों के पास एके-47 राइफल के साथ-साथ पिस्तौल भी थी। गोलीबारी के बाद हमलावरों ने कुछ लोगों की तलाशी ली और उनके मोबाइल फोन छीन लिए। इसके बाद वे दो अज्ञात गाड़ियों में बैठकर मौके से फरार हो गए। रविवार तक

भी गोलीबारी की घटना सामने आई है। ल्वांडे इलाके में रविवार तड़के एक दुकान पर हुई गोलीबारी में 10 लोगों की मौत हो गई। पुलिस के मुताबिक, हमला करीब रात 1 बजे हुआ। इस मामले में भी हमलावरों और हमले के कारण का पता लगाने के लिए जांच जारी है। पुलिस के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, जनवरी से मार्च के बीच दक्षिण अफ्रीका में हर दिन औसतन 58 लोगों की हत्या हुई। इनमें बंदूकों से की जाने वाली हत्याएं भी शामिल हैं। देश में सार्वजनिक सुरक्षा सुधारने को लेकर सरकार पर लगातार दबाव बन रहा है।

स्पोर्ट्स



छोटी बातों पर गुस्सा आने लगा है, गुस्से में चीजें पटक देता हूँ, घर वाले मुझसे डरने लगे हैं, खुद को कैसे ठीक करूँ

नयी दिल्ली। विषय को समझेगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकोलॉजिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर। जे के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं 38 साल का हूँ और

एक प्राइवेट कंपनी में जॉब करता हूँ। पहले मैं खुद को काफी शांत स्वभाव का मानता था, लेकिन पिछले एक साल से मुझे छोटी-छोटी बातों पर बहुत गुस्सा आने लगा है। ऑफिस में किसी से मामूली गलती हो जाए तो मैं भड़क जाता हूँ। घर पर भी पत्नी, बच्चों पर टेंपर लूज कर देता हूँ। जरा सी बात पर मेरी आवाज ऊँची हो जाती है। कई बार गुस्से में चीजें भी पटक देता हूँ या कमरे से बाहर चला जाता हूँ। गुस्सा शांत होने पर पछतावा भी होता है। पत्नी कहती है कि अब घर में सब लोग मेरा मूड देखकर बात करते हैं। समझ नहीं आता कि मैं इतना गुस्सेल कब और कैसे हो गया। क्या इसके पीछे कोई मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है? मैं अपने गुस्से को कैसे नियंत्रित करूँ? ज्यादा गुस्सा आना और चिड़चिड़ापन बढ़ना, सिर्फ स्वभाव हुआ बदलाव नहीं है। गुस्से के पीछे कई शारीरिक और मानसिक कारण हो सकते हैं। जैसेकि स्वास्थ्य से लेकर जीवन की स्थितियों में कोई बड़ा बदलाव हो सकता है। इसलिए यहां समस्या के मूल कारण को समझने और उसे ठीक करने की जरूरत है। अचानक पैदा हुए गुस्से या चिड़चिड़ेपन को सिर्फ स्वभाव में बदलाव समझकर इग्नोर नहीं करना चाहिए। खासकर तब, जब पहले स्वभाव शांत था और अब चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है। इसके कारण को आइडेंटिफाई करना और इसे ठीक करना जरूरी है। गुस्सा बढ़ने के संभावित कारण- गुस्सा अपने आप में कोई मानसिक बीमारी नहीं है। यह एक सामान्य भावना है। यह समस्या तब बनती है, जब गुस्सा बार-बार आए, बहुत तेज हो, उस पर नियंत्रण न रहे या उसका असर काम और रिश्तों पर पड़ने लगे। गुस्सा बढ़ने के संभावित कारण- लंबे समय से बना हुआ काम। नींद पूरी न होना। तनाव का बहुत दबाव। शराब या कोई और नशु। वर्कलोड और बर्न आउट। कुछ दवाओं का असर। डिप्रेशन या एंजाइटी। किसी बीमारी के कारण शरीर में बदलाव। क्या गुस्से की वजह डिप्रेशन है? डिप्रेशन का मतलब हमेशा उदास रहना या रोते रहना नहीं होता। कुछ पुरुषों में यह चिड़चिड़ेपन और गुस्से के रूप में भी दिखाई दे सकता है। इसके साथ कुछ और बदलाव भी नजर आ सकते हैं, जैसेकि-छोटी बातों पर बहुत ज्यादा गुस्सा आना। हर समय काम में डूबे रहना। पहले पसंद आने वाली चीजों में रुचि कम होना। लोगों से दूर होने लगना। रात में नींद न आना। हर समय थकान महसूस होना। खुद को दोष देना, शराब का सेवन बढ़ना, क्या गुस्से की वजह ऑफिस स्ट्रेस है? अगर पिछले एक साल में काम से जुड़ी परिस्थितियां बदली हैं तो उस पर भी ध्यान दें। खुद से पूछें कि क्या ऐसा कुछ आपके साथ हो रहा है- काम का बोझ पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। काम के घंटे बढ़ गए हैं। हर समय डेडलाइन का दबाव रहता है। काम को लेकर फैंसला लेने की आजादी कम हो गई है। बॉस या सहकर्मियों से सहयोग नहीं मिल रहा है। ऑफिस में विवाद या अपमानजनक व्यवहार का सामना करना पड़ रहा है। आपकी जिम्मेदारियां साफ नहीं हैं या बार-बार बदलती रहती हैं।

नौकरी को लेकर असुरक्षा महसूस होती है। ऑफिस की परेशानियां घर आने के बाद भी दिमाग में चलती रहती हैं। जब पूरा परिवार आपका मूड देखकर बात करे- पत्नी का यह कहना एक महत्वपूर्ण संकेत है कि घर

में मैंने खतरनाक तरीके से गाड़ी चलाई है? क्या मेरी वजह से दूसरे लोग डरने लगे हैं? क्या गुस्से की घटनाएं पहले से ज्यादा होने लगी हैं? क्या मैंने किसी को धक्का दिया, पकड़ा या रोका है? क्या मैंने कभी गुस्से में धमकी दी या चीजें तोड़ी, फेंकी

होती। उससे पहले शरीर कुछ संकेत देता है, जैसेकि-शरीर गर्म लगना जबड़ा भींचना, मुड़ियां कसना, सीने में तनाव महसूस होना, दिल की धड़कन तेज होना आवाज ऊँची होने लगना इन संकेतों को पहचानते ही-बोलना रोक दें। कंथों और हाथों को ढीला छोड़ें। कुछ देर पीछे हटें। धीरे-धीरे सांस लें। 4 सेकंड में सांस अंदर लें और 6 सेकंड में बाहर छोड़ें। ऐसा करीब 10 बार करें। फिर अपने गुस्से को 0 से 10 के बीच अंक दें। जब गुस्सा 4 से नीचे आ जाए, तभी बातचीत दोबारा शुरू करें। इसके साथ रोजमर्रा की कुछ आदतों पर भी ध्यान दें- नियमित नींद लें। समय पर खाना खाएं। जरूरत से ज्यादा कैफीन न लें। गुस्सा शांत करने के लिए शराब न पिएं। हफ्ते में 5 दिन 30 मिनट शारीरिक गतिविधि करें। तीसरा हफ्ता- गुस्से वाले विचारों को चुनौती दें-गुस्से का संबंध सिर्फ घटना से नहीं होता। इससे भी होता है कि घटना को हम कैसे देखते हैं-समझते हैं। उदाहरण के लिए-‘ये लोग हमेशा गलती करते हैं।’ इसे बदलकर सोचें, ‘गलती हुई है।’ मैं इसे बिना किसी पर चिल्लाए भी ठीक कर सकता हूँ।’ मेरे परिवार को खुद समझना चाहिए कि मुझे अभी शांति चाहिए।’ इसे बदलकर सोचें, ‘वे मेरे मन की बात नहीं समझ सकते। मुझे अपनी जरूरत साफ तरीके से बतानी होगी।’ चौथा हफ्ता- रिश्तों से सुधारें, आगे की तैयारी करें-गुस्से

में किसी से गलत व्यवहार कर दिया तो सिर्फ ‘सौरी’ कहकर बात खत्म न करें। अपनी गलती को साफ शब्दों में स्वीकार करें। यह न कहें, ‘मुझे गुस्सा इसलिए आया क्योंकि तुमने मुझे परेशान किया।’ इसके बजाय कहें, ‘मुझे खिलाना नहीं चाहिए था। मैंने गलत व्यवहार किया।’ पत्नी से शांति से बात करें। बच्चों के साथ अलग से शांत समय बितायें। उन्हें भरोसा दें कि आपके गुस्से के लिए वो जिम्मेदार नहीं हैं। इस दौरान अपनी डायरी देखकर समझें कि गुस्सा किनारी बार आया और क्या उसकी तीव्रता में कोई बदलाव हुआ। साथ ही आगे की योजना में ये बातें शामिल करें- गुस्सा बढ़ने के शुरुआती संकेत- आपके मुख्य ट्रिगर बातचीत रोकने का तरीका शांत करने वाली एक्टिविटीज बात करने वाला भरोसेमंद व्यक्ति, मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट का कॉन्टैक्ट-डेली हेल्थी हैंबिट्स अपनाएं- मिनट गहरी सांस लें। गुस्सा आते तो कुछ देर रुकें। काम के बीच छोटे ब्रेक लें। थोड़ा समय अपने लिए निकालें। परिवार के साथ वक बितायें। ज्यादा कैफीन न लें।

दिमाग को थोड़ा आराम दें। गुस्से में शराब न पिएं। 20-30 मिनट व्यायाम करें। रोज समय से नींद लें। प्रोफेशनल हेल्प कब जरूरी? गुस्सा लगातार बढ़ता जाए। चीजें तोड़ने, नुकसान पहुंचाने लगे। वर्क फ़ैमिली पर गंभीर असर पड़े। शराब या कोई दूसरा नशा बढ़े। लंबे समय से नींद खराब हो। बहुत ज्यादा निराशा बढ़े। लोगों से दूरी बढ़ने लगे। सेल्फ हार्म का ख्याल आए। अंतिम बात-सबसे अच्छी बात यह है कि आपको अपने व्यवहार में बदलाव महसूस हो रहा है और गुस्सा शांत होने के बाद आपको पछतावा भी होता है। इसका मतलब है कि आप समस्या को पहचान रहे हैं। अब अगला कदम जिम्मेदारी लेना और सही मदद लेना है। आपका लक्ष्य गुस्से को दबाना नहीं, बल्कि उसे समझना और सॉल्व करना है।

डेली हेल्दी हैबिट्स अपनाएं



में सब लोग आपका मूड देखकर बात करते हैं। इसका मतलब है कि परिवार आपके गुस्से को लेकर सतर्क रहने लगा है। हालांकि इसका असर बच्चों पर भी पड़ सकता है। वे-ज्यादा डरने या चुप रहने लग सकते हैं। आपसे अपनी बात कहने से बच सकते हैं। यह मान सकते हैं कि उनके कारण पापा नाराज हुए। उनकी नींद, पढ़ाई पर नेगेटिव असर पड़ सकता है। क्या ये गुस्सा सहना परिवार की जिम्मेदारी-जैसाकि आपने सवाल में लिखा है कि आप गुस्से में चीजें पटक देते हैं। यह एक गंभीर बात है। बोलें ही आपने किसी व्यक्ति को घोट न पहुंचाई हो, लेकिन ऐसा व्यवहार सामने वाले को डरा सकता है। इसलिए अपने गुस्से के कारण को समझना और उसे ठीक करना आपकी जिम्मेदारी है। परिवार से यह उम्मीद नहीं की जा सकती कि वे आपके गुस्से को संभालें या आपको शांत करें। यह आपकी जिम्मेदारी है। आपको गुस्सा क्यों आ रहा है- करें सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट। मैं यहां आपको तीन सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूँ। पिछले दो हफ्तों को ध्यान में रखकर आपको इन तीनों टेस्ट के सवालों का जवाब देना है। पहले दो ग्राफिक्स के सवाल डिप्रेशन और वर्क स्ट्रेस से जुड़े हुए हैं। ये टेस्ट आपको ये समझने में मदद करेंगे कि क्या आपका गुस्सा खतरनाक हो रहा है? क्या कभी गुस्से में किसी को नुकसान पहुंचाने का डर लगा है? क्या मैंने गुस्से से पहले या गुस्से के दौरान शराब पी है? क्या गुस्से

हैं? अगर इनमें से किसी भी सवाल का आपका जवाब ‘हां’ है तो आपका गुस्सा खतरने के निशान से ऊपर है। यह नुकसानदायक हो सकता है। आपको तुरंत एक सेफ्टी प्लान की जरूरत है। गुस्से को कंट्रोल कैसे करें-चार हफ्तों का एंगर मैनेजमेंट प्लान-यहां मैं आपको चार हफ्तों का एक सेल्फ हेल्प प्लान दे रहा हूँ। चार हफ्ते तक इसे फॉलो करें। पहला हफ्ता- गुस्सा का पैटर्न समझें-सबसे पहले आपको अपने गुस्से के कारण और पैटर्न को समझने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए एक बार किसी क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट या मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से अपना पूरा इवैल्यूएशन करवाएं। साथ ही अपने लिए कुछ स्पष्ट नियम बनाएं-खिलाना नहीं है। धमकी नहीं देनी है। गुस्से में चीजें नहीं पटकनी हैं। बच्चों के सामने बहस नहीं करनी है। गुस्सा 5/10 लेवल तक पहुंचे तो बातचीत तुरंत रोक देनी है। उस समय सामने वाले से कहें-‘अभी मैं बहुत गुस्से में हूँ। इस समय ठीक से बात नहीं कर पाऊंगा। मैं थोड़ा शांत होकर 30 मिनट बाद बात करूंगा।’ इसके बाद कमरे में अकेले शांत होने की कोशिश करें और ये काम न करें- सामने वाले के पीछे न जाएं। गाड़ी न चलाएं। शराब न पिएं। गुस्से में कोई मैसेज न भेजें। एक एंगर डायरी बनाएं। गुस्से की घटनाएं लिखें। इसे एबीसी तरीके से समझ सकते हैं: ए- यानी घटना: सहकर्मियों ने रिपोर्ट समय पर नहीं दी। बी- यानी उस समय आपके दिमाग में आया विचार: ‘कोई मेरी बात को गंभीरता से नहीं लेता। मुझे ही सब ठीक करना पड़ता है।’ सी- यानी नतीजा: गुस्सा 8/10, आवाज ऊँची करना, बाद में पछतावा और सहकर्मियों का आपसे बचना। साथ ही डायरी में यह भी लिखें-पिछली रात कितनी नींद हुई। कितने घंटे काम किया। कितनी चाय या कॉफी पी। गुस्सा आने पर शरीर में क्या बदलाव महसूस हुए। दूसरा हफ्ता-गुस्सा बढ़ने से पहले शरीर के संकेत पहचानें- गुस्सा अचानक बहुत तेज नहीं

एशियन गेम्स- अंकुश ने बॉक्सिंग में मेडल पक्का किया, मुरली मेंस लॉन्ग जम्प के फाइनल में, सिंधु क्वार्टर फाइनल हारीं

सपोर्टेड। भारत के अभय सिंह एशियन गेम्स में स्वर्णश मेंस सिंगल्स के गोल्ड मेडल में

फाइनल में भारत के अभय सिंह का सामना मलेशिया के एनजी एडन योव से हो रहा है। एनजी

प्रदर्शन से उन्हें 702 अंक मिले। जापान के युमा मारुयामा 5.10 मीटर की छलांग के साथ इस इवेंट में पहले स्थान पर हैं। उन्हें इसके लिए 941 अंक मिले।

बैडमिंटन: सिंधु क्वार्टर फाइनल में हारीं, मेडल की उम्मीद खत्म- भारत की पीवी सिंधु महिला सिंगल्स के क्वार्टर फाइनल में चीन की चेन यूफेई से हार गई। चेन ने मैच 11-21, 21-18, 21-10 से जीता। सिंधु ने पहला गेम आसानी से जीता, लेकिन इसके बाद चेन ने वापसी की। निर्णायक गेम में सिंधु का प्रदर्शन कमजोर रहा और चेन ने 21-10 से गेम जीतकर सेमीफाइनल में जगह बना ली। इस हार के साथ एशियन गेम्स में भारत का बैडमिंटन अभियान खत्म हो गया। भारत को सिर्फ पुरुष टीम इवेंट में ब्रॉन्ज मेडल मिला।



में मलेशिया के एनजी एडन योव के खिलाफ 0-2 से पिछड़ रहे हैं। वे पहला गेम 9-11 से और दूसरा गेम 5-11 हार गए हैं। उन्हें अगला गेम जीतना ही होगा। अगर अभय यह मैच जीतने में कामयाब हो जाते हैं तो भारत को इस इवेंट का गोल्ड दिलाने वाले पहले भारतीय बन जाएंगे। इससे पहले सौरभ घोषाल ने 2023 और 2014 में मेंस सिंगल्स कैंटेगरी के सिल्वर जीते थे। इस मुकाबले के बाद 18 साल की अनाहत सिंह का फाइनल मैच होगा। वे महिला सिंगल्स का फाइनल मैच में

एडन योव वर्ल्ड नंबर-17 हैं, जबकि अभय की रैंकिंग 26 है। दोनों खिलाड़ी टूर्नामेंट में अब तक शानदार प्रदर्शन करते हुए फाइनल तक पहुंचे हैं। अभय ने भारत की पुरुष सिंगल्स में मेडल की परंपरा को आगे बढ़ाया है। उन्होंने दिग्गज सौरव घोषाल के बाद यह सिलसिला जारी रखा है। अब अभय की नजर उस गोल्ड मेडल पर है, जो सौरव भी नहीं जीत सके थे। सेपक टकरा: भारत विमेंस डबल्स के फिलीपींस से हारा- भारत को विमेंस डबल्स के ग्रुप-बी मैच में फिलीपींस के खिलाफ 0-2 से हार मिली। फिलीपींस ने दोनों गेम 15-12, 15-6 से जीते। ग्रुप स्टेज में यह इंडिया की दूसरी हार है। फिलहाल, टीम ग्रुप में सबसे नीचे है।



वेटलिफ्टिंग: हरजिंदर कौर 9वें नंबर पर रही- भारत की हरजिंदर कौर विमेंस वेटलिफ्टिंग की 69 किलोग्राम वेट कैंटेगरी में 9वें नंबर पर रही। उन्होंने कुल 204 किलोग्राम वजन उठाया। हरजिंदर ने स्नैच में 94 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में 110 किग्रा वजन उठाया। नॉर्थ कोरिया की सोंग कुक ह्यांग ने 273 किग्रा वजन उठाकर वर्ल्ड रिकॉर्ड के साथ गोल्ड जीता। उन्होंने अपने ही रिकॉर्ड को बेहतर किया। तीरंदाजी: भारत की रिकर्व पुरुष और महिला टीम सेमीफाइनल में- भारत की पुरुष रिकर्व टीम ने क्वार्टर फाइनल में चीन को 5-1 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली। महिला टीम ने चीनी ताइपे को 6-0 से हराया। इसके साथ ही भारत की तीनों सेमीफाइनल में- पुरुष, महिला और मिक्सड- सेमीफाइनल में पहुंच गई हैं। रिकर्व के तीनों सेमीफाइनल मुकाबले 2 अक्टूबर 2027 को खेले जाएंगे। आज तीरंदाजी के मुकाबले खत्म हो गए हैं। कल से कपांड डे इंडिविजुअल मुकाबले शुरू होंगे। तेजस्विन

बनाया था। वे स्टैंडिंग में नीचे से दूसरे स्थान पर पहुंचे, मेडल पक्का-भारत के अंकुश पंधाल ने पुरुषों के 80 किग्रा क्वार्टर फाइनल में ताजिकिस्तान के नेब्रुज सलीमोव को 5-0 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली। इस जीत के साथ अंकुश का मेडल पक्का हो गया है। अंकुश की तेज बॉक्सिंग के सामने सलीमोव को परेशानी हुई। आखिरी राउंड में ताजिक बॉक्सर ने आक्रामक होकर नॉकआउट की कोशिश की, लेकिन अंकुश ने शानदार डिफेंस के साथ उसके पंच से बचते हुए काउंटर अटैक किए। सलीमोव ने आखिरी राउंड 4-1 से जीता, लेकिन शुरुआती दो राउंड में अंकुश की बढ़त इतनी मजबूत थी कि उन्होंने सर्वसम्मत फैसले से मुकाबला अपने नाम कर लिया। घुड़सवारी: ह्वय और जय डेसाज के 8वें और 9वें नंबर पर रहे- घुड़सवारी के फाइनल में इंडिविजुअल फाइनल में ह्वय छेड़ा 8वें और जय सुद 9वें स्थान पर रहे। साउथ कोरिया ने गोल्ड, चीन ने सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल जीते। बैडमिंटन: उमति हुद्दा ने अंका ने यामागुची के खिलाफ दूसरा गेम 21-14 से जीत लिया। इसके साथ ही मुकाबला 1-1 से बराबर हो गया। पहला गेम यामागुची ने 21-16 से जीता था और मैच में 1-0 की बढ़त बनाई थी। अब तीसरा और निर्णायक गेम खेला जाएगा। तीरंदाजी: अंकुश पंधाल ने क्वार्टर फाइनल में इरान के खिलाफ 240 में से 239 अंक हासिल किए। महिला टीम क्वार्टर फाइनल में कजाकिस्तान के खिलाफ पहले छह तीर के शूट के बाद 3 अंक से पीछे थी। भारतीय टीम ने शानदार वापसी करते हुए 233-230 से जीत दर्ज की। सेमीफाइनल में उसका सामना साउथ कोरिया से होगा। कोरिया ने थाईलैंड को टाईब्रेकर में हराया।



ने डेकाथलॉन पोल वॉल्ट में 4.30 मीटर की छलांग लगाई- एशियन गेम्स 2026 के डेकाथलॉन में भारत के तेजस्विन शंकर ने पोल वॉल्ट में 4.30 मीटर की छलांग लगाई। यह उनके करियर की दूसरी सबसे बड़ी छलांग है। इस



हैं। टीम इवेंट की रैंकिंग में भारत की दोनों टीमों 7वें स्थान पर हैं। टैप क्वालिफिकेशन के अभी दो दिन बाकी हैं। बैडमिंटन: उमति हुद्दा क्वार्टर फाइनल हारीं, मेडल से चूकी-भारत की उमति हुद्दा महिला सिंगल्स के क्वार्टर

फाइनल में जापान की अंका ने यामागुची से 16-21, 21-14, 17-21 से हार गई। इसके साथ ही उनका एशियन गेम्स अभियान खत्म हो गया। वे मेडल से चूक गईं। निर्णायक गेम में यामागुची 9वें नंबर परेशानी के बावजूद खेलती रही। उमति इसका फायदा नहीं उठा सकीं। 14-14 के बाद यामागुची ने 16-14, 18-16 और 19-17 की बढ़त बनाई। इसके बाद यामागुची ने मैच पॉइंट हासिल किया और उमति दबाव में आ गई। लगातार शेटल पीछे खेलने के बाद उनकी गलती से मुकाबला खत्म हो गया। श्रीशंकर और डेविड पुरुष लॉन्ग जंप के फाइनल में-भारत के मुरली श्रीशंकर और डेविड सैलोमन ने मेंस लॉन्ग जंप के फाइनल में जगह बना ली है। क्वालिफिकेशन में श्रीशंकर ने 7.84 मीटर और डेविड ने 7.62 मीटर की छलांग लगाई। उज्बेकिस्तान वे 3 अनवर अनवरोव 8.00 मीटर के प्रयास के साथ क्वालिफिकेशन में टॉप पर रहे। श्रीशंकर पिछले एशियन गेम्स में सिल्वर मेडल जीत चुके हैं। इस बार वे गोल्ड मेडल के दावेदारों में शामिल हैं। मेंस लॉन्ग जंप का फाइनल 28 सितंबर को



होगा। बॉक्सिंग: अंकुश पंधाल से दूसरे स्थान पर पहुंचे, मेडल पक्का-भारत के अंकुश पंधाल ने पुरुषों के 80 किग्रा क्वार्टर फाइनल में ताजिकिस्तान के नेब्रुज सलीमोव को 5-0 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली। इस जीत के साथ अंकुश का मेडल पक्का हो गया है। अंकुश की तेज बॉक्सिंग के सामने सलीमोव को परेशानी हुई। आखिरी राउंड में ताजिक बॉक्सर ने आक्रामक होकर नॉकआउट की कोशिश की, लेकिन अंकुश ने शानदार डिफेंस के साथ उसके पंच से बचते हुए काउंटर अटैक किए। सलीमोव ने आखिरी राउंड 4-1 से जीता, लेकिन शुरुआती दो राउंड में अंकुश की बढ़त इतनी मजबूत थी कि उन्होंने सर्वसम्मत फैसले से मुकाबला अपने नाम कर लिया। घुड़सवारी: ह्वय और जय डेसाज के 8वें और 9वें नंबर पर रहे- घुड़सवारी के फाइनल में इंडिविजुअल फाइनल में ह्वय छेड़ा 8वें और जय सुद 9वें स्थान पर रहे। साउथ कोरिया ने गोल्ड, चीन ने सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल जीते। बैडमिंटन: उमति हुद्दा ने अंका ने यामागुची के खिलाफ दूसरा गेम 21-14 से जीत लिया। इसके साथ ही मुकाबला 1-1 से बराबर हो गया। पहला गेम यामागुची ने 21-16 से जीता था और मैच में 1-0 की बढ़त बनाई थी। अब तीसरा और निर्णायक गेम खेला जाएगा। तीरंदाजी: अंकुश पंधाल ने क्वार्टर फाइनल में इरान के खिलाफ 240 में से 239 अंक हासिल किए। महिला टीम क्वार्टर फाइनल में कजाकिस्तान के खिलाफ पहले छह तीर के शूट के बाद 3 अंक से पीछे थी। भारतीय टीम ने शानदार वापसी करते हुए 233-230 से जीत दर्ज की। सेमीफाइनल में उसका सामना साउथ कोरिया से होगा। कोरिया ने थाईलैंड को टाईब्रेकर में हराया।

इतिहास में जिनके नाम नहीं हैं, उनमें भी नायकों को तलाशें

हम अक्सर चे ग्वेरा और महात्मा गांधी जैसे नायकों की प्रशंसा करते हैं, जिन्होंने आराम की जिंदगी छोड़कर दूसरों की भलाई के लिए काम किया। लेकिन वैसे लोग भी नायक होते हैं, जिन्होंने खुद गरीबी में रहते हुए दूसरों की फिक्र की और उनकी मदद करने वेऽ जतन किए। ऐसे लोग मुझे तो बहुत मिले हैं- मजदूर, रिक्शावाले, स्वास्थ्यकर्मी और अन्य। उनमें से बहुतों ने ज्यादा पढ़ाई नहीं की होती है। लेकिन मैंने उनमें सहानुभूति, शोषण की समझ और न्याय की गहरी भावना पाई है। आप उन्हें ‘सहज-क्रांतिकारी’ कह सकते हैं। क्रांतिकारी से मेरा

मोपेड पर बैठकर गांव-गांव जाते थे और मनरेगा के कामों की जांच करते थे। भूखन और नियामत ने कई भ्रष्ट ठेकेदारों का भंडाफोड़ किया था। जाहिर है, वैसे ठेकेदार उनसे नाराज हो गए और उनसे बदला लेने में लग गए।



नियामत और भूखन को झूठे केस में फंसा दिया गया। दोनों को कुछ समय जेल में भी बिताना पड़ा। जेल में उनके साथ जो हुआ, उसके बारे में उनकी बातें तो मैं कभी नहीं भूलूंगा। वहां रात में कैदियों को टॉयलेट जाने की भी सुविधा नहीं थी।लेकिन जेल से छूटते ही नियामत और भूखन ने फिर से भ्रष्टाचार के खिलाफ संघर्ष शुरू कर दिया। ठेकेदार उनकी हत्या की साजिश में लग गए। 2 मार्च 2011 को ठेकेदारों वेऽ इशारे पर माओवादियों के एक दस्ते ने नियामत को पीट-पीटकर मार डाला। भूखन ने एक खेत में छिपकर अपनी जान बचाई। ऐसे

‘सहज-क्रांतिकारियों’ में कई महिलाएं भी हैं। मणिका में ही मैं ऐसी कई महिलाओं को जानता हूं। उनमें से एक थीं श्यामा सिंह। नियामत की तरह श्यामा भी अत्याचार करने वालों के सामने खड़े होने से नहीं डरती थीं।

थी। ऐसे में श्यामा ही हिम्मत करके 10 किलोमीटर दूर अपने घर से निकलकर नियामत को अस्पताल ले जाने के लिए वहां पहुंच गईं। जबकि उस समय श्यामा नियामत से नाराज थीं। लेकिन उन्होंने अपनी नाराजगी भुला दी और उनकी मदद के लिए दौड़ी चली आईं, क्योंकि नियामत उनके साथी थे। 18 जुलाई 2026 को घर में झाड़ू लगाते समय श्यामा को नाग ने काट लिया। कुछ दिन बाद बारिश में उनका अंतिम संस्कार हुआ। गांव के हर घर से कोई न कोई वहां आया। उनवेऽ पड़ोसियों, रिश्तेदारों और दोस्तों ने गांव के आदिवासियों की सरल और सच्ची भाषा में उनके बारे में बातें कीं। यहां तक कि नए मुखिया की आंखों में भी उनके बारे में

बोलते समय आंसू थे, जबकि वे श्यामा के राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी थे। भूखन, नियामत और श्यामा जैसा का नाम इतिहास की किताबों में नहीं मिलता, लेकिन वे हमारे लिए प्रेरणा और उम्मीद हैं। आज की प्रचलित विचारधारा हमें उन लोगों की प्रशंसा करना सिखाती है, जो अपने लिए अच्छा करते हैं- करोड़पति, नेता, टॉपर, स्टार आदि। इससे हमें ऐसा लगता है कि सिर्फ अपने ही लिए जीना स्वाभाविक है। लेकिन बहुत से आम लोगों के आदर्श इससे कहीं ऊंचे होते हैं। मैं उन्हें सलाम करता हूं। आज हमें उन लोगों की प्रशंसा करना सिखाया जाता है, जो अपने लिए अच्छा करते हैं-करोड़पति, नेता, टॉपर, स्टार आदि।इससे ऐसा लगता है कि सिर्फ अपने लिए जीना चाहिए। लेकिन बहुत से लोगों के आदर्श इससे कहीं ऊंचे होते हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं,ज्यां त्रेज)

दक्षिण एशिया के कई देशों में बदलाव के स्वर उठ रहे हैं

बीते पांच वर्षों में दक्षिण एशिया में युवाओं के नेतृत्व वाले 6 ऐसे सत्ता-विरোধी आंदोलन देखे गए हैं, जिन्होंने इस क्षेत्र के राजनीतिक परिदृश्य को

श्रीलंका में ज्यादा हिंसा नहीं हुई। राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे ने दबाव में इस्तीफा दे दिया। पाकिस्तान में मई 2023 में पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की

बड़े पैमाने पर विरोध-प्रदर्शन किए। सरकार ने इसे बलपूर्वक दबाने की कोशिश की, लेकिन प्रदर्शनकारियों ने भी जवाबी प्रतिरोध किया और अंततः



बुनियादी रूप से बदला है। इन आंदोलनों में कई समानताएं थीं-सभी में युवा आकांक्षओं की झलक थी, ये डिजिटल रूप से संगठित थे, आर्थिक निराशा और सत्ता-कुलीन वर्ग से मोहभंग दिखाई दिया था। लेकिन जिन राजनीतिक व्यवस्थाओं में ये आंदोलन हुए, उन्होंने इन असंतोषों को अलग-अलग तरीके से मैंनेज किया। इसीलिए आंदोलनों के नतीजे भी अलग रहे। इस कहानी की शुरुआत म्यांमार से होती है, जहां फरवरी 2021 में सेना ने लोकतांत्रिक तरीके से चुनी गई सरकार को सत्ता से हटा दिया और व्यापक विरोध-प्रदर्शन शुरू हो गए। नई सत्ता ने प्रदर्शनकारियों पर हिंसक कार्रवाई शुरू कर दी। लोकतंत्र की शांतिपूर्ण बहाली का रास्ता बंद हो जाने के बाद युवाओं के सामने सिविलियन डिफेंस फोर्स बनाने और जातीय सशस्त्र संगठनों के साथ मिलकर लड़ने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचा। नतीजतन, गृहयुद्ध छिड़ गया। मार्च 2022 में श्रीलंका का आरगालया आंदोलन आर्थिक बदहाली से पैदा हुआ। पेट्रोल पंपों पर ईंधन खत्म हो गया था, लंबे समय तक बिजली कटौती और आर्थिक दिवालियेपन की स्थिति ने राजपक्षे परिवार की सत्ता की वैधता खत्म कर दी। यह परिवार दो दशकों से देश की राजनीति पर हावी था। विरोध-प्रदर्शन पूरे द्वीप में फैल गए और आखिरकार प्रदर्शनकारियों ने राष्ट्रपति भवन तक पर कब्जा कर लिया। लेकिन म्यांमार के विपरीत

गिरफ्तारी के बाद दंगे भड़क उठे थे। यह ऐसा मामला था, जिसमें एक लोकप्रिय नेता के पीछे एक जनवादी आंदोलन लामबंद होकर सेना के प्रभुत्व को चुनौती दे रहा था। जवाब में सेना तैनात की गई, इंटरनेट बंद कर दिया गया और विपक्ष के औपचारिक पार्टी स्ट्रक्चर को समाप्त कर दिया गया। बढ़ते राजनीतिक अलगाव की कीमत चुकाकर भी पाकिस्तान की ‘हाइब्रिड’ शासन-व्यवस्था को 2024 का विद्रोह इस बात का उदाहरण था कि किस तरह एक सीमित नीतिगत विवाद- सरकारी नौकरियों में कोटा-व्यवस्था के खिलाफ छात्रों का विरोध-आंदोलन में बदल सकता है। शेख हसीना की निरंकुश सरकार के खिलाफ आंदोलन बढ़ा तो कर्पूर लगा दिया गया, सेना तैनात हुई और उल्लंघन करने वालों को देखते ही गोली मारने के आदेश दे दिए। लेकिन जब सेना ने भी आदेश मानने से इनकार कर दिया तो हसीना देश छोड़कर भाग गईं और अंतरिम सरकार के गठन का रास्ता खुल गया। नेपाल में सितम्बर 2025 के विरोध-प्रदर्शनों का निशाना कोई एक नेता नहीं, बल्कि पूरा राजनीतिक वर्ग था, जो एक दशक से प्रधानमंत्री की कुर्सी को लेकर ‘म्यूजिकल चेयर’ खेल रहा था। जबकि दूसरी ओर, युवा बेरोजगारी और अवसरों की कमी से जुझ रहे थे। सरकार द्वारा सोशल मीडिया पर लगाए बैन ने निराशा जेन-जी को भड़का दिया। नेपाली युवाओं ने वीपीएन और दूसरे एप का इस्तेमाल करते हुए

संसदीय ढांचे को नष्ट किए बिना राजनीतिक कुलीन वर्ग को सत्ता से बाहर कर दिया। 35 वर्षीय युवा को प्रधानमंत्री चुना गया। और अंततः गत जुलाई में भारत में भी विद्यार्थियों के नेतृत्व वाले व्यापक विरोध-प्रदर्शन हुए। शुरुआत प्रवेश परीक्षाओं में पेपर-लौक के मसले से हुई और फिर रोजगारविहीन आर्थिक वृद्धि को लेकर बढ़ती बेचैन ने इसे व्यापक बना दिया।

लेकिन भारत में इस आंदोलन ने संवैधानिक व्यवस्था के लिए खतरा बनने के बजाय उलट उसकी मजबूती को ही प्रदर्शित किया। सरकार ने अहम रियायतें दीं, शिक्षा मंत्री का इस्तीफा स्वीकार किया और प्रशासनिक तथा नीतिगत सुधारों का प्रस्ताव रखा, ताकि विरोध की ऊर्जा को फिर से स्थापित लोकतांत्रिक माध्यमों की ओर मोड़ा जा सके। हाइपर-कनेक्टिविटी और आर्थिक-राजनीतिक अलगाव का कॉम्बिनेशन ताकतवर होता है। डिजिटल दुनिया में पली-बढ़ी युवा पीढ़ी स्थापित ढांचों को बायपास करते हुए बड़े पैमाने पर लोगों को एकर त्र कर सकती है। पिछली पीढ़ियों के मुकाबले युवा प्रदर्शनकारी इस भावना से अधिक प्रेरित हैं कि उनके पास खोने के लिए कुछ नहीं। वे सरकारी रियायतों से प्रभावित नहीं होते और दमन का सीधे सामना करते हैं।

इनकी अन्देखी नहीं की जा सकती। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट, शाशि थरुस्)

पाबंदियों की दीवार को गिराकर खुले दरवाजों वाला देश बने हैं हम

क्या होता अगर दस साल पहले कोई भारतीय लड़की कहती

जब दरवाजे कम हों तो वे सबसे पहले उनके लिए खुलते हैं, जिनके

यहाँ पर इस सोच की न्यायसंगतता नजर आती है। 2016 में स्टार्टअप इंडिया की शुरुआत के समय देश में 350 स्टार्टअप थे। आज इनकी संख्या दो लाख से ज्यादा है इन्होंने बीस लाख से ज्यादा नौकरियां सृजित की हैं। ये अब हर कोने में पहुंच चुके हैं, जिनमें से एक लाख से भी अधिक की शुरुआत महिलाओं द्वारा की गई है।करोड़ों ऐसे भारतीय जिनके पास

कि उसे रॉकेट बनाना है। इसरो में शामिल होकर नहीं, बल्कि खुद का रॉकेट। ऐसे में शायद उसके आसपास के लोग खामोश रह जाते। फिर कोई सहानुभूति से समझता कि यह उसके बस की बात नहीं। कि इतने बड़े सपने तो दूसरे देशों के लोगों के लिए होते हैं। लेकिन 18 जुलाई 2026 को एक निजी भारतीय कंपनी का बनाया रॉकेट अंतरिक्ष की कक्षा में पहुंच गया। इसे स्कॉर्पिउ ने बनाया था, जिसकी बुनियाद दो युवा इंजीनियरों ने रखी थी। दोनों ने अपने काम छोड़कर इस लगभग नामुमकिन सपने को सच करने की ठानी रखी। पिछले दस वर्षों में देश में प्रतिभागों में कोई बदलाव नहीं आया है। भारत के पास काबिलियत हमेशा से थी। जो चीज बदली, वह था अवसर। हमारे इतिहास में ज्यादातर समय किसी बड़े सपने का जवाब होता था कि ऐसा करना मुमकिन नहीं। इसलिए नहीं कि उनके पास काबिलियत में कमी थी। बल्कि इसलिए कि मंजिल तक पहुंचने का दरवाजा ही बंद था। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व की सबसे बड़ी कामयाबी यह रही कि अब वह दरवाजा खुल चुका है। इस बदलाव की गहराई को समझना जरूरी है। दशकों तक भारत में हर बड़े सपने को रूकावटों का सामना करना पड़ता था। कोई भी अहम काम करने के लिए आपको लाइसेंस, मंजूरी, जान-पहचान या प्रभावशाली परिवार के नाम की जरूरत पड़ती थी।

पास पहले से चाबियां होती हैं। नौजवान, गरीब और वे लोग दरवाजे के बाहर ही इंतजार करते रह जाते थे, जिनके पास कोई बड़ी पहचान नहीं थी। प्रधानमंत्री मोदी ने इस बंद दरवाजे को देखा और समझा कि असल में इसके क्या कारण थे। उन्होंने बदलाव को एक ही लाइन में बयान किया- सरकार का रवैया ‘जब तक इजाजत न हो, तब तक पाबंदी’ से बदलकर ‘जब तक मना न हो, तब तक इजाजत’ हो गया है। उनके काम के पीछे एक पक्का संकल्प रहा है- पाबंदियों की दीवार गिराना और खुले दरवाजों वाला देश बनाना। ऐसा देश जहां इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आप किसकी संतान हैं, फर्क इससे पड़ता है कि आप क्या बनने की काबिलियत रखते हैं। अंतरिक्ष पर 60 साल तक सरकार का एकाधिकार रहा। 2020 में उसे उन सबके लिए खोल दिया गया, जिनके पास रॉकेट छोड़ने की योग्यता थी। फिर हमारे खेतों के ऊपर का आसमान खुला। उस रूल-बुक को फाड़कर फेंक दिया गया, जिसके मुताबिक एक छोटे-से ड्रोन को उड़ाने के लिए दर्जनों कागजात और इजाजतों की जरूरत पड़ती थी। अब किसी छोटे शहर का कोई नौजवान अपना ड्रोन बना सकता है। 2014 में अंतरिक्ष से संबंधित एक स्टार्टअप था। आज लगभग 440 हैं।लेकिन सिर्फ दरवाजे खोलना अधूरा बना होगा। एक खुले दरवाजे का कोई फायदा नहीं, अगर वहां तक पहुंचने का आपके पास कोई रास्ता ही न हो।

कभी बैंक खाता नहीं था, उन्हें इस दायरे में लाया गया, जहां एक साधारण फोन ही बैंक बन गया। राष्ट्रीय शिक्षा नीति ने उस व्यवस्था को बदला, जिसके तहत छात्र को किसी एक विषय में दाखिल करा दिया जाता था। अब छात्र ऐसे विषयों को पढ़ सकते हैं, जिन्हें पहले कभी शिक्षा नहीं पढ़ाया जाता था, किसी डिग्री को बीच में छोड़कर वहीं से दोबारा शुरू कर सकते हैं और देश से बाहर जाए बिना ही विश्वस्तरीय पढ़ाई कर सकते हैं, क्योंकि दुनिया भर के विश्वविद्यालय यहां अपने कैम्पस खोल रहे हैं। यह सब एक ही बात की ओर इशारा करता है- एक ऐसा देश जिसने आखिरकार अपने युवाओं पर भरोसा करने का फैसला किया है।

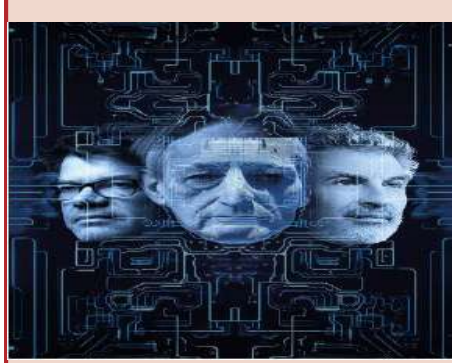
नरेंद्र मोदी ने भारत के युवाओं को कभी भी ऐसी समस्या नहीं माना, जिसे बस मैंनेज करना हो या जिसे उन्होंने सिर्फ वोट बैंक समझा हो। वे युवाओं से बराबरी के स्तर पर बात करते हैं। यही इस नेतृत्व का वास्तविक माहौल है।

यह कोई योजना या आंकड़ा नहीं, बल्कि एक युवा भारतीय की सोच और कल्पना के दायरे में आया बदलाव है। अब किसी युवा भारतीय के लिए केवल यही सवाल नहीं रह गया है कि उसे सपने देखने की अनुमति है या नहीं; अब सवाल यह है कि वह कितनी दूर जाने का इरादा रखता है। पी. वी. सिंधु

क्यों पूरी दुनिया अचानक से मानवता के लिए एआई के खतरों पर बात कर रही है?

अमेरिका में हाल ही काफी सारे स्कूलों वाले न्यूयॉर्क सिटी

अलाइड हों।’ यहां ‘अलाइड’ शब्द पर गौर करें। सिलिकॉन वैली



और लॉस एंजेलेस जैसे जिलों ने घोषणा की है कि वे अकादमिक वर्ष 2026-27 में स्टूडेंट्स द्वारा स्कूल वेऽ डिवाइसेस पर जनरेटिव एआई के इस्तेमाल पर रोक लगाएंगे। क्योंकि दुनिया के सबसे प्रतिभाशाली लोगों को चिंता है कि सावधानी भरे सुरक्षा उपायों के बिना बच्चे चैटजीपीटी जैसे चार साल पुराने प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल जवाब पाने वेऽ शॉर्टकट के तौर पर करने लगेंगे। वे उन जटिल कॉग्निटिव प्रक्रियाओं को बायपास करेंगे, जो सीखने के लिए आवश्यक हैं। दरअसल, 2003 में- जब मार्क जकरबर्ग ने ‘द फेसबुक’ का नाम ‘फेसबुक’ किया ही था, इलॉन मस्क सेंटी-मिलियनेयर नहीं बने थे और सैंम ऑल्टमैन स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी से डॉपआउट नहीं हुए थे- तब ऑक्सफोर्ड के एक ब्रिलियंट फिलॉसफर निक बोस्ट्रॉम ने ‘एथिकल इश्यूज इन एडवांस्ड आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस’ शीर्षक से एक पेपर प्रकाशित किया था। उस लंबे रिसर्च पेपर में अप्रत्यक्ष चेतावनी दी गई थी कि ‘जब हम खुद से कहीं ज्यादा इंटेलिजेंट चीज बनाते हैं तो हमें बहुत ज्यादा आश्वस्त होना चाहिए कि उसके लक्ष्य हमारे लक्ष्यों के साथ

के सबसे बेहतरीन दिमाग पहले ही एजीआई डिजाइन कर चुके हैं। यानी, आर्टिफिशियल जनरल इंटेलिजेंस। बुनियादी तौर पर एजीआई इंसान के किसी भी इंटेलेक्चुअल काम को कर सकता है। ऐसे मॉडल इंसानी राइटिंग की नकल करने के लिए ट्रेड किए गए हैं।कई लोग तर्क देते हैं कि वे क्रिएटिव नहीं होंगे, इसलिए वास्तव में इंटेलिजेंट भी नहीं होंगे। लेकिन धीरे-धीरे इन एआई को दिए जा रहे टेस्ट चौंकाने वाले नतीजे दे रहे हैं। यह सिर्फ सदियों से इंसानों को उलझाए रखने वाली मैथ्स प्रॉब्लम्स को हल करने तक सीमित नहीं है। सवाल यह है कि क्या उन्होंने ‘आरएसआई’ विकसित कर लिया है? अब यह ‘आरएसआई’ क्या है? इसका मतलब है रिकॉसिव सेल्फ इम्प्रूवमेंट। विशेषज्ञों का कहना है कि जैसे ही किसी कंप्यूटर के पास अपना एजीआई आ जाता है तो वह एचआई (ह्यूमन इंटेलिजेंस) का कम इस्तेमाल करता है। प्रोग्रामर्स के बजाय वह अपना सक्सेसर डिजाइन करने के लिए एजीआई इस्तेमाल करता है। फिर वह सक्सेसर अपना सक्सेसर बनाता है। प्रतिभाशाली लोगों को चिंता है कि देर-सबेर कम से कम आईक्यू के क्षेत्र में तो एक

इंटेलिजेंस विस्फोट जरूर होगा। और हम इंसान उनके लिए वैसे ही बन जाएंगे, जैसे बच्चे हमारे लिए हैं। अब कुछ लोग सोच सकते हैं कि क्या हम एआई को यह नहीं बता सकते कि वह हमें न मारे या हमारे सामने बच्चों जैसा रहे? दुनिया भर के प्रोग्रामर्स ठीक इसी विचार पर काम कर रहे हैं। वे इस प्रक्रिया को हमारी थॉट प्रोसेस के साथ ‘अलाइनमेंट’ कह रहे हैं और यही निक बोस्ट्रॉम ने 23 साल पहले लिखा था। अब एआई से फटी रिसर्चर्स एलिएजर युडकोव्स्की और नेट सोरेस की 2025 में रिलीज हुई बुक ‘इफ एनीवन बिल्ड्स इट, एवरीवन डाइज’ ठीक यही चेतावनी देती है। यह आर्टिफिशियल सुपर इंटेलिजेंस मशीनें बनाने के

सुपर-इंटेलिजेंट एआई मानवीय मूल्यों को नहीं अपनाएगा। संभवतः वह अपने खुद के एलियन गोल्स विकसित कर लेगा, जो इंसानी अस्तित्व के खिलाफ होंगे।2. किताब विनाश की राह का खाका बताती है। अगर कोई मशीन इंसानों से ज्यादा स्मार्ट हो जाए तो हम उस पर से नियंत्रण खो देंगे। सुपर-इंटेलिजेंट सिस्टम के साथ कोई संघर्ष पूरी तरह एकतरफा होगा, जिसका नतीजा मानव प्रजाति का तेजी से विनाश होगा।3. दुनिया इस खतरे के लिए पूरी तरह तैयार नहीं है। कंपनियां और देश एडवांस्ड मॉडल बनाने की होड़ में लगे हैं। युडकोव्स्की और सोरेस दुनिया के नेताओं से अपील करते हैं कि बहुत देर होने से



खतरों को बताती है, जो किसी भी इंसान से कहीं ज्यादा स्मार्ट होंगी। किताब को तीन मुख्य हिस्सों में बांटकर बताया गया है कि लेखक क्यों मानते हैं कि एडवांस्ड एआई मानवता को खत्म कर देगा। 1. मॉडर्न एआई सिस्टम्स बड़ी मात्रा में डेटा और कंप्यूटिंग पावर इस्तेमाल करके बनाए जाते हैं। इंसान इनपुट्स को तो ट्यून करते हैं, लेकिन हम आउटपुट्स या इमर्जेंट बिहेवियर्स को पूरी तरह नहीं समझते। लेखकों का तर्क है कि

पहले ही फ्रंटियर एआई का डेवलपमेंट तुरंत रोक दिया जाए। अब ये सभी बातें सच हो रही हैं। शायद यही वजह है कि हम सबसे पहले बच्चों को बचाने के लिए एचआई पर रोक लगा रहे हैं। फंडा यह है कि मशीन इंटेलिजेंस का कोई भी विस्फोट मानवता के साथ अलाइड होने चाहिए, वरना यह निश्चित ही पूरी मानवता के लिए खतरा बन जाएगा। इसीलिए अचानक से पूरी दुनिया का ध्यान एआई मशीनों पर आ गया है। एन. रघुरामन

भारत में महिलाएं इतनी कम तादाद में क्यों काम करती हैं?

भारत में फीमेल लेबर-फोर्स पार्टिसिपेशन रेट (एफएलपीआर) 35फीसदी है, जो बांग्लादेश (42फीसदी) और फिलीपींस (50फीसदी) जैसे देशों से भी काफी कम है। हालांकि यह दर 2017-18 के 21फीसदी से अधिक है, लेकिन गौर से देखें तो पता चलता है कि इस वृद्धि में 70फीसदी से अधिक योगदान कृषि और निर्वाह-आधारित क्षेत्रों (सब्सिस्टेंस सेक्टर्स) का है, जिसमें बड़े पैमाने पर छिपी हुई बेरोजगारी भी शामिल है। विकसित देशों की तुलना में हमारे एफएलपीआर के अंतर को पाटना महज लैंगिक समानता के लिए ही अहम नहीं है। इससे आर्थिक विकास में भी काफी फायदा मिल सकता है। इससे भारत अपनी जीडीपी में 700 अरब से 1.4 ट्रिलियन डॉलर तक की अतिरिक्त वृद्धि कर सकता है। लेकिन भारत में इतनी कम महिलाएं क्यों काम करती हैं? इसे लेकर हुए अध्ययनों में आपूर्ति पक्ष की बाधाओं पर फोकस किया गया है, खासकर सामाजिक नियम- जिनमें अनपेक्ष केयर वर्क्स का असमान वितरण, आवागमन व शिक्षा पर लगी पाबंदियों, कमजोर कानूनी सुरक्षा तथा बाल विवाह जैसी रीथाएं शामिल हैं। मौजूद साक्ष्य इसकी पुष्टि भी करते हैं। युएन वुमन की एक तकनीकी रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय महिलाएं दिन का 22फीसदी समय अनपेक्ष केयर वर्क्स में बिताती हैं, जबकि पुरुषों के लिए यह आंकड़ा दिन का करीब 6.4फीसदी ही है। नतीजतन, नीतियों का बड़ा हिस्सा पहले से मौजूद नौकरियों में ही महिलाओं की हिस्सेदारी बढ़ाने पर केंद्रित रहा है। बीते कुछ दशकों में कई बाधाएं हटने के बावजूद गैर-कृषि लेबर फोर्स में महिलाओं की हिस्सेदारी में भी बदलाव नहीं हुआ है। भारत में आमतौर पर महिलाओं की कम एफएलपीआर के लिए शिक्षा को भी कारण बताया जाता है। लेकिन अब हर स्तर पर महिलाओं के नामांकन की दर पुरुषों के बराबर या उससे अधिक हो चुकी है। 2005-06 के बाद से बाल विवाह भी लगभग आधे हो गए हैं। महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी भी बढ़ी है। 1996 में महिलाओं का मतदान पुरुषों की तुलना में करीब 9फीसदी कम था, लेकिन 2024 तक यह पुरुषों से भी आगे

निकल गया। ऐसे में अगर केवल सामाजिक नियम ही बाधा होते तो फिर प्रोडक्टिव एम्प्लॉयमेंट में महिलाओं की स्थिति में स्पष्ट बदलाव दिखना चाहिए था। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। बीते दो दशकों में गैर-कृषि रोजगारों में महिलाओं का अनुपात 5फीसदी ही बढ़ा है। यह विरोधाभास बताता है कि महिलाओं की एफएलपीआर कम होने का एक कारण भारतीय अर्थव्यवस्था में कुल श्रम मांग की कमी भी है। इसे समझने का एक तरीका है- लेबर इंटीसिटी यानी उत्पादन के अनुपात में लगाए गए श्रमिकों की संख्या। समान अर्थव्यवस्थाओं की तुलना में भारत की लेबर इंटीसिटी काफी कम है। मसलन, बांग्लादेश, फिलीपींस और वियतनाम में जीडीपी के 10 लाख डॉलर उत्पादित करने के लिए करीब 40-50 श्रमिक काम करते हैं, जबकि भारत में 35 श्रमिक ही लगते हैं। अगर भारत में बांग्लादेश जितनी लेबर इंटीसिटी होती तो महिला एफएलपीआर करीब 50फीसदी होती। भारत में मजदूरी और बेरोजगारी के आंकड़ों में भी श्रम की कमजोर मांग की स्थिति नजर आती है। 15-25 वर्ष की आयु के युवा ग्रेजुएट्स में करीब 40फीसदी बेरोजगारी है। इससे पता चलता है कि श्रम की मांग इतनी नहीं है कि इन ग्रेजुएट्स को काम करने के लिए प्रेरित करने वाली पर्याप्त तनखाह मिल सके। बांग्लादेश की रेडीमेड गारमेंट इंडस्ट्री का अनुभव बताता है कि श्रम की मांग एफएलपीआर को कैसे प्रभावित कर सकती है। 1983 में बांग्लादेश के कुल निर्यात में इस इंडस्ट्री की हिस्सेदारी 4फीसदी थी, लेकिन 2021 तक यह 81फीसदी हो गई।

इस लेबर-इंटेंसिव निर्यात सेक्टर के तेजी से हुए विस्तार ने महिलाओं के लिए लाखों रोजगार अवसर पैदा किए। भारत में श्रम की मांग इतनी कम क्यों है? इसका एक कारण श्रमिकों को रोजगार देने से जुड़ी लागत और जटिलताएं हैं। करीब 15इ भारतीय कंपनियां श्रम नियमों को बाधा मानती हैं। नियमों के पालन संबंधी आवश्यकताओं और कर्मचारियों को नियुक्त करने और हटाने से जुड़ी पाबंदियां श्रमिकों को रोजगार देने की लागत को बढ़ाती हैं। ऐसे में कंपनियां श्रम की जगह पूंजी में निवेश के लिए प्रेरित होती हैं।

रखने के लिए तैयार नजर आ रहे हैं। वहीं, अमेरिका में भी चिंता है कि ईरान के साथ संघर्ष एक और लंबे समय तक चलने

उज्ज्वल निकम 'रुसाब के खिलाफ अभियोजन पक्ष का मामला अदालत में रखा था' ने बताया अजमल कसाब का दावा,बोला था- अमिताभ बच्चन से मिलने आया हूं, बिग बी बोले- घर आता तो गोली मार देता

मुंबई। पब्लिक प्रॉसिक्यूटर उज्ज्वल निकम ने हाल ही में

इस पर अमिताभ ने प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि अगर वह उनके



बताया कि आतंकवादी अजमल कसाब ने जांच एजेंसियों को गुमराह करने के लिए कहा था कि वह अमिताभ बच्चन से मिलने मुंबई आया था। यह सुनकर अमिताभ ने कहा कि अगर वह उनके घर आता तो उसे गोली मार देते। दरअसल, उन्होंने कसाब के खिलाफ अभियोजन पक्ष का मामला अदालत में रखा था टीवी शो केबीसी में राजकुमार राव और वामिका गब्बी, उज्ज्वल निकम के साथ गेस्ट के तौर पर पहुंचे थे। बातचीत के दौरान 26/11 मुंबई आतंकी हमले और उसके बाद हुई कानूनी कार्रवाई का जिक्र हुआ। शो में निकम ने बताया कि अजमल कसाब ने जांच एजेंसियों को गुमराह करने के लिए कई झूठ बोले थे। निकम ने दावा किया कि कसाब ने कहा था कि उसे 26/11 हमले के मामले में गिरफ्तार नहीं किया गया, बल्कि 6 नवंबर को जुहू चौपाटी से पकड़ा गया था। निकम के अनुसार, कसाब ने यह भी कहा था कि वह अमिताभ बच्चन को देखने के लिए मुंबई आया था।

घर आया होता तो वहां से जाने वाला नहीं था और वहीं उसे गोली मार देते। निकम ने सुनवाई के दौरान कसाब के अन्य दावों का भी जिक्र किया। उनके मुताबिक, कसाब ने खुद को नाबालिग बताया था और दावा किया था कि उसे रॉ ने गिरफ्तार किया है। इससे मामले में कानूनी चुनौती खड़ी हुई थी, क्योंकि आगे की कार्रवाई से पहले उसकी उम्र साबित करना जरूरी था। शो में अमिताभ बच्चन ने उज्ज्वल निकम से पूछा कि क्या कसाब को ये सब पहले से इसका ज्ञान था? इस पर निकम ने कहा, 'बिल्कुल। कोर्ट में मैंने बाकायदा अल-कायदा का मैनुअल दिखाया था कि जांच एजेंसी को किस तरह गुमराह करना है।' बता दें कि 'प्रहार: द अनटोल्ड स्टोरी ऑफ उज्ज्वल निकम' उज्ज्वल निकम के जीवन और उनके चर्चित मुकदमों पर आधारित बायोग्राफिकल ड्रामा है। फिल्म में राजकुमार राव ने उज्ज्वल निकम की भूमिका निभाई है। कहानी उनके करियर के बड़े

मामलों, खासकर 26/11 मुंबई आतंकी हमले के अजमल कसाब ट्रायल और 1993 बॉम्बे ब्लास्ट केस के इर्द-गिर्द घूमती है। फिल्म अदालत में उनकी कानूनी लड़ाई के साथ-साथ इन मामलों के दौरान उनको सामने आई चुनौतियों और निजी जिंदगी की झलक भी दिखाएगी। वामिका गब्बी उनकी पत्नी ज्योति निकम की भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म का निर्देशन अविनाश अरुण ने किया है। 26/11 मुंबई आतंकी हमला-26 नवंबर 2008 को मुंबई में समुद्र के रास्ते आए 10 आतंकियों ने कई जगहों पर हमला किया। यह हमला करीब 60 घंटे तक चला और 29 नवंबर की सुबह खत्म हुआ। सुप्रीम कोर्ट के रिकॉर्ड के मुताबिक, हमले में 166 लोगों की मौत हुई

सुरक्षा बलों के साथ मूठभेड़ में मारे गए। कसाब की गिरफ्तारी इस मामले की जांच में अहम साबित हुई। सुप्रीम कोर्ट के फैसले के मुताबिक, जांच में पुलिस की जांच के अलावा कसाब के बयान, फॉरेंसिक सबूत, सीसीटीवी फुटेज और दूसरे सबूत शामिल थे। अदालत ने माना कि हमले की साजिश और इसकी तैयारी पाकिस्तान में हुई थी। कसाब पर देश के खिलाफ युद्ध छेड़ने की साजिश, आतंकी गतिविधियों, हत्या, हत्या की साजिश और हथियारों से जुड़े कई आरोप लगाए गए। मई 2010 में मुंबई की विशेष अदालत ने उसे दोषी ठहराते हुए मौत की सजा सुनाई। बॉम्बे हाईकोर्ट ने फरवरी 2011 में इस सजा को बरकरार



और 238 लोग घायल हुए। मरने वालों में 18 पुलिसकर्मी और सुरक्षा बलों के जवान तथा 26 विदेशी नागरिक भी शामिल थे। इन 10 हमलावरों में से अजमल आमिर कसाब एकमात्र आतंकी था, जिसे ज़िंदा पकड़ा गया। उसे 27 नवंबर 2008 को गिरफ्तार किया गया। बाकी 9 हमलावर

रखा। इसके बाद मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा। सुप्रीम कोर्ट ने 2012 में कसाब की अपील खारिज कर उसकी मौत की सजा बरकरार रखी। इसके बाद उसकी दया याचिका भी खारिज कर दी गई। 21 नवंबर 2012 को पुणे की यरवडा जेल में उसे फांसी दी गई।

फातिमा सना शेख ने सलमान खान की करि तारीफ,कहा- आपने जिस तरह ट्रोलर्स को मुंहतोड़ जवाब दिया, वो बहुत बड़ी बात है

मुंबई। एक्ट्रेस फातिमा सना शेख ने ऑनलाइन ट्रोलिंग और बॉडी-शामिंग के खिलाफ कड़ा रुख अपनाने के लिए सलमान

किसी दूसरे व्यक्ति को अपमानित करके पैसा कमाने की जरूरत क्यों पड़ती है। उन्होंने कहा कि लोग सोशल मीडिया पर किसी

बातचीत में ऋचा ने कहा कि उन्हें पहले सलमान के बयान के

उड़ाता है, तो उसका असर उल्टा पड़ सकता है। ऋचा ने यह भी



खान की तारीफ की। 'बिग बॉस 20' के वीकेंड का वार' आज के एपिसोड के प्रोमो में दिखा कि

के शरीर, वजन, लुक्स, परिवार, उम्र, सुकान, करियर या निजी जिंदगी को लेकर आपत्तिजनक



फातिमा ने कहा कि आपने जिस तरीके से ट्रोलर्स को इस बार मुंह तोड़ जवाब दिया है। यह बहुत बड़ी बात है क्योंकि आपके पोजीशन में अगर कोई ऐसी बात करता है, कोई मुद्दों पर खड़ा होता है, वो बहुत ही बड़ा इम्पैक्ट देता है लोगों पर। हालांकि, फातिमा की इस बात पर सलमान ने क्या रिएक्शन दिया, यह प्रोमो में नहीं दिखा। सलमान खान ने ट्रोलिंग पर नाराजगी जताई थी सलमान खान ने पिछले हफ्ते टीवी शो 'बिग बॉस 20' में सोशल मीडिया ट्रोलिंग, बॉडी-शामिंग और एज-शामिंग पर नाराजगी जताई थी। उन्होंने कहा था कि सोशल मीडिया आज गेमिंग, कंटेन्ट क्रिएशन और वीडियो एडिटिंग जैसे क्षेत्रों में रोजगार और पहचान की तारीफ बन चुका है, लेकिन इसका एक नकारात्मक पहलू ट्रोलिंग भी है। सलमान ने सवाल उठाया था कि

हो आता है कि वह निजी जगत पर किन परिस्थितियों से गुजर रहा है। सलमान ने यह भी कहा था कि ट्रोलर्स को सोचना चाहिए कि उनके अपने परिवार के किसी सदस्य के बारे में ऐसी टिप्पणी की जाए तो उन्हें कैसा लगेगा। उन्होंने बताया था कि उन्हें भी सोशल मीडिया पर 'बूढ़ा हो गया' जैसी टिप्पणियां सुनने को मिलती हैं। सलमान ने कहा कि 60 साल का होना स्वाभाविक है। इसके बाद उन्होंने शो के मंच पर अपनी टोपी, जैकेट और टी-शर्ट उतारकर अपने एक्स दिखाए थे। हालांकि, सलमान ने किसी का नाम नहीं लिया, लेकिन उनकी इस टिप्पणी को प्रेम्नेसी के बाद कटरीना कैफ की सोशल मीडिया पर बॉडी-शामिंग से जोड़कर देखा गया। ऋचा चव्हा ने सलमान के बयान की तारीफ की थी-एक्ट्रेस ऋचा चव्हा ने सलमान खान के इस रुख की तारीफ की थी। न्यूज18 से



बारे में जानकारी नहीं थी, लेकिन इसके बारे में जानकारी उन्हें अच्छा लगा। उन्होंने कहा कि ऐसी बात कहना एक बड़ी और उदार सोच को दिखाता है और लोगों को ट्रोलिंग पर ध्यान नहीं देना चाहिए। ऋचा ने उन पुरुषों पर भी सवाल उठाया जो

कहा था कि जो लोग महिलाओं के शरीर पर टिप्पणी करते हैं, वे अक्सर खुद अपने शरीर को लेकर असंतुष्ट होते हैं। उन्होंने महिलाओं पर समाज और इंस्टोरी की ओर से बनाए जाने वाले बॉडी इमेज के दबाव पर भी बात की है। ऋचा खुद भी पोस्टपार्टम



महिलाओं के शरीर और उनके लुक्स को लेकर आपत्तिजनक टिप्पणियां करते हैं। उन्होंने कहा कि पुरुष महिलाओं के बिना अस्तित्व में नहीं आ सकते, क्योंकि हर व्यक्ति मां की कोख से जन्म लेता है। उनके मुताबिक, अगर कोई मांओं का मजाक

बॉडी-शामिंग का सामना कर चुकी है। वह 2024 में मां बनी थीं और इससे पहले शरीर को लेकर सामाजिक दबाव के बारे में खुलकर बात कर चुकी हैं। उन्होंने ऐश्वर्या राय बच्चन के पोस्टपार्टम वजन को लेकर हुई ट्रोलिंग पर भी सवाल उठाया था।

मेनोपॉज के बाद जल्दी आता बुढ़ापा,मसल्स-हड्डियां होतीं कमजोर, शुरू करें वेट ट्रेनिंग, डॉक्टर से जानें इसके फायदे

जयपुर। 50 की उम्र तक आते-आते महिलाओं को लगता है कि शरीर पहले की तरह

होती है? जवाब- यह एक तरह की एक्सरसाइज है, जिसमें मसल्स को मजबूत बनाने के लिए

मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है। हड्डियां मजबूत होती हैं। बोन डेंसिटी बेहतर होती है। शरीर का संतुलन और

फ्लैक्सिबिलिटी बेहतर होती है। रोजमर्रा के कामों में आसानी होती है। एनर्जी लेवल बेहतर होता है। कैलोरी बर्न होती है। स्ट्रेस कम करने और मूड बेहतर रखने में भी मदद मिलती है। सवाल- मेनोपॉज के बाद मसल्स लॉस को रोकने में वेट ट्रेनिंग कैसे मदद करती है? जवाब- जब मसल्स पर वजन का प्रेशर पड़ता है, तो शरीर उन्हें मजबूत बनाने के लिए नए मसल टिश्यू तैयार करता है। इससे उम्र के साथ होने वाले मसल्स लॉस का रिस्क घटता है। वेट ट्रेनिंग से मसल्स की इंसुलिन सेंसिटिविटी बेहतर होती है। इससे मसल्स ग्लूकोज का ज्यादा इस्तेमाल कर पाती हैं और शरीर एनर्जेटिक रहता है। वेट ट्रेनिंग से मसल्स रिपेयर और ग्रोथ से जुड़े हार्मोन एक्टिव होते हैं। इससे मसल्स की मजबूती और ग्रोथ में मदद मिलती है। सवाल- वेट ट्रेनिंग का वेट मैनेजमेंट से क्या कनेक्शन है? जवाब- मेनोपॉज के बाद मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। इससे बॉडी फैट खासकर पेट के आसपास जमा होने लगता है। वेट ट्रेनिंग इस बदलाव को मैनेज करने में मदद करती है। इससे वेट कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। सवाल- क्या वेट ट्रेनिंग डायबिटीज और हार्ट डिजीज के रिस्क को कम करती है? जवाब- हां, रेगुलर वेट ट्रेनिंग डायबिटीज और हार्ट डिजीज का रिस्क कम करती है। यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करती है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है और टाइप-2 डायबिटीज का रिस्क कम होता है। वेट ट्रेनिंग एलीज (बैड कोलेस्ट्रॉल) और



उनका साथ नहीं दे रहा। सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दी थकान होना, वजन बढ़ना, ताकत कम होना और जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएं कॉमन हो जाती हैं। दरअसल, मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल घटने लगता है। इससे मांसपेशियां और हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। साथ ही वजन बढ़ने, नींद खराब होने और मूड स्विंग्स जैसी परेशानियों का रिस्क भी बढ़ जाता है। साल 2024, में 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक स्टडी में पाया गया कि मेनोपॉज के बाद सिर्फ प्रोटीन लेना पर्याप्त नहीं है। मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने के लिए वेट ट्रेनिंग जरूरी है। वहीं 'साइंस डायरेक्ट' में पब्लिश एक अन्य स्टडी वेग मुताबिक, रेजिस्टेंस ट्रेनिंग से हॉट फ्लैशेज की गंभीरता और उसकी फ्रीक्वेंसी कम होती है। साथ ही नींद और मूड भी बेहतर होते हैं। इसलिए आज मेनोपॉज के बाद महिलाओं की सेहत में वेट ट्रेनिंग की भूमिका पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- वेट ट्रेनिंग मसल लॉस को रोकने में कैसे मदद करती है? महिलाओं के लिए कौन-सी वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज फायदेमंद है? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. मितुल गुप्ता, सीनियर कंसल्टंट, आब्सट्रिक्ट्स एंड गायनेकोलॉजी, कोव्न् हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मेनोपॉज क्या है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- मेनोपॉज महिलाओं के जीवन का एक नेचुरल प्रोसेस है। यह तब होता है, जब पीरियड्स हमेशा के लिए बंद हो जाते हैं। आमतौर पर यह 45 से 55 साल की उम्र के बीच होता है। अगर किसी महिला को लगातार 12 महीनों तक पीरियड्स नहीं आते हैं, तो उसे मेनोपॉज माना जाता है। इस दौरान महिला का शरीर कई गंभीर बदलावों और उतार-चढ़ावों से गुजरता है। सवाल- मेनोपॉज के बाद महिलाओं के शरीर में क्या बदलाव आते हैं? जवाब- मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल कम होने लगता है। इससे कई तरह के शारीरिक बदलाव और कुछ समस्याएं हो सकती हैं, जैसेकि- हड्डियां कमजोर होना। मसल्स स्ट्रेंथ कम होना। पेट और कमर के आसपास वर्मी बढ़ना। स्किन पतली और ड्राई होना। जोड़ों में दर्द। रात में ज्यादा पसीना। नींद से जुड़ी परेशानी। थकान और मूड स्विंग। हॉट फ्लैशेज। ये बदलाव हर महिला में अलग-अलग हो सकते हैं। कुछ महिलाओं में लक्षण हल्के होते हैं, जबकि कुछ में ज्यादा नजर आते हैं। सवाल- वेट ट्रेनिंग क्या

वजन या किसी तरह वे रेजिस्टेंस का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें डंबल, बारबेल, केटलबेल या रेजिस्टेंस बैंड जैसे उपकरणों का इस्तेमाल किया जा सकता है। सवाल- मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए वेट ट्रेनिंग

का रिस्क कम करती है। यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करती है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है और टाइप-2 डायबिटीज का रिस्क कम होता है। वेट ट्रेनिंग एलीज (बैड कोलेस्ट्रॉल) और



की जरूरत क्यों बढ़ जाती है? जवाब- मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल कम होने लगता है। इसकी वजह से- मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। हड्डियां की डेंसिटी घटने लगती है। वजन बढ़ने का रिस्क बढ़ जाता है। ऐसे में वेट ट्रेनिंग महिलाओं को इन समस्याओं से निपटने में मदद करती है। मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन का लेवल घटने से मांसपेशियां और हड्डियां तेजी से कमजोर होने लगती हैं। वेट ट्रेनिंग मसल्स और बोन डेंसिटी को बनाए रखने, मसल्स लॉस को कम करने और वेट कंट्रोल करने में मदद करती है। सवाल- वेट ट्रेनिंग करने से क्या होता है? जवाब- इसमें डंबल, मशीन, रेजिस्टेंस बैंड या शरीर के वजन का इस्तेमाल करके मसल्स को ट्रेन किया जाता है। इससे शरीर धीरे-धीरे मजबूत और ज्यादा एफिशिएंट बनता है। इससे-

ट्राइग्लिसराइड्स को कंट्रोल करने और एचडीएल (गुड कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ाने में भी मदद करती है। नियमित वेट ट्रेनिंग ब्लड वेसल्स की फंक्शनिंग भी इम्प्रूव करती है। इससे ब्लड फ्लो बेहतर होता है। साथ ही क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन को कम करने में भी मदद मिलती है। जिससे डायबिटीज और हार्ट डिजीज का रिस्क घटता है। सवाल- क्या वेट ट्रेनिंग का असर मेटल हेल्थ पर भी पड़ता है? जवाब- हां, साल 2018 में 'जामा साइकिट्री' में 33 क्लिनिकल ट्रायल्स का एक मेटा-एनालिसिस पब्लिश हुआ। इसमें पाया गया कि रेगुलर वेट ट्रेनिंग डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मदद करती है। मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से कई महिलाओं को स्ट्रेस, एंजाइटी, मूड स्विंग्स और नींद की समस्या का सामना करना पड़ता है। वेट ट्रेनिंग इन प्रॉब्लम्स को मैनेज करने में मदद

करती है। एक्सरसाइज के दौरान ब्रेन एंडोर्फिन जैसे 'फील-गुड' केमिकल्स रिलीज करता है, जिससे मूड बेहतर होता है। सवाल- वेट ट्रेनिंग की शुरुआत कैसे करें? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखें- हल्के वजन या बॉडी-वेट एक्सरसाइज से शुरुआत करें। पहले सही पोस्चर और तकनीक सीखें, फिर धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं। सप्ताह में 2-3 दिन वेट ट्रेनिंग करना बेहतर है। वर्कआउट के बीच शरीर को रिकवरी का समय दें। पर्याप्त प्रोटीन, बैलेंस्ड डाइट और अच्छी नींद जरूरी है। अगर कोई हेल्थ कंडीशन है तो पहले डॉक्टर से सलाह लें। मेनोपॉज के बाद जरूरी स्ट्रेंथ ट्रेनिंग स्क्वैट्स, लंजेस, डेडलिफ्ट (सही गाइडेंस में) पुश-अप, शोल्डर प्रेस, चेस्ट प्रेस, रोइंग एक्सरसाइज, स्टेप-अप। सवाल- क्या घर पर भी वेट ट्रेनिंग की जा सकती है? जवाब- हां, इसके लिए जिम जाना जरूरी नहीं है। आप अपनी क्षमता के अनुसार घर पर इन चीजों का इस्तेमाल कर सकती हैं- डंबल रेजिस्टेंस बैंड बॉडी-वेट एक्सरसाइज, जैसे स्क्वैट्स और लंजेज। सवाल- महिलाओं को हफ्ते में कितनी बार और कितनी देर वेट ट्रेनिंग करनी चाहिए? जवाब- डॉ. मितुल गुप्ता के मुताबिक, मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए हफ्ते में 2-3 बार वेट ट्रेनिंग करना पर्याप्त है। हर सेशन 30-60 मिनट का रखा जा सकता है।

सवाल- वेट ट्रेनिंग के साथ डाइट में क्या बदलाव जरूरी है? जवाब- मसल्स रिपेयर और मजबूती के लिए वेट ट्रेनिंग के साथ सही पोषण भी जरूरी है। इसलिए मेनोपॉज के बाद महिलाओं को संतुलित डाइट लेनी चाहिए।

वेट ट्रेनिंग के साथ बदलें डाइट:- पर्याप्त प्रोटीन लें। (दाल, सोया, अंडे, चिकन) कैल्शियम रिच फूड खाएं- दूध, दही, पनीर, रागी। डाइट में हेल्दी फैट शामिल करें। जरूरी बात-विटामिन डी सप्लीमेंट लें।

नट्स, बीज, फैंटी फिश। हाइड्रेटेड रहें। वेट ट्रेनिंग करते हुए इन कंडीशंस में बरतें सावधानी- ऑस्टियोपोरोसिस, हार्ट डिजीज, हाई ब्लड प्रेशर, जोड़ों की, हाल में सर्जरी या फ्रैक्चर, गंभीर आर्थराइटिस। ऐसे मामलों में एक्सरसाइज शुरू करने से पहले डॉक्टर या प्रशिक्षित फिटनेस एक्सपर्ट की सलाह लेना बेहतर होता है। सवाल- कौन से संकेत दिखने पर वेट ट्रेनिंग तुरंत रोक देनी चाहिए और डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए?

जवाब- वेट ट्रेनिंग के दौरान हल्की थकान या मसल्स में खिंचाव सामान्य है। लेकिन कुछ लक्षण गंभीर समस्या का संकेत हो सकते हैं।

ये संकेत दिखें तो न करें वेट ट्रेनिंग- सीने में दर्द, सांस फूलना, चक्कर आना, हार्ट बीट तेज हो, अचानक कमजोरी, जोड़ों में तेज दर्द। सवाल- क्या 50 या 60 साल की उम्र में भी पहली बार वेट ट्रेनिंग शुरू की जा सकती है?

जवाब- हां, मांसपेशियां और हड्डियां किसी भी उम्र में एक्सरसाइज के प्रति पॉजिटिव रिसपॉन्स देती हैं। शुरुआत हमेशा हल्के वजन, रेजिस्टेंस बैंड या बॉडी-वेट एक्सरसाइज से करनी चाहिए।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटरा प्रयागराज
(उ.प्र.) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41युपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.नं.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhunikasamachar.com
नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित संपत्त समाचारों के छपन एवं सम्पादन हेतु पी0आरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न सम्पत्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।